

帯広病院 21-4111  
柳町医院 30-3111  
白樺医院 38-3500  
ケアセンター白樺 41-1165  
白樺在宅総合センター 41-1167

# 十勝勤医協 友の会ニュース

医療法人 十勝勤労者医療協会

帯広市西9条南11丁目1番地

0155-21-4718

発行責任者 今野 光昭

URL: <http://www.tokachi-kin-ikyo.or.jp>  
E-mail: [soshiki@tokachi-kin-ikyo.or.jp](mailto:soshiki@tokachi-kin-ikyo.or.jp)

## 十勝勤医協帯広病院 認知症ケアを中心とした病棟の取り組み

厚生労働省の2015年1月の発表によると、2025年には、認知症患者数は700万人前後に達し、65歳以上の高齢者の約5人に1人が認知

症に罹患する計算となります。こうした日本の高齢社会の中で、十勝勤医協帯広病院の病棟では認知症ケアを中心とした取り組みをすすめています。

### なぜ、病棟で認知症ケアが重要なのか？

この高齢社会の到来によって、帯広病院の入院患者層も高齢化がすすみ、認知症を伴う患者さんも増加の一途をたどっています。そんな状況の中、病棟で働く職員も認知症の患者さんに対してどう対応すべきなのか日々、悩みや葛藤を持ちながら働いていました。「認知症

の患者さんであっても不安を抱えることなく落ちついてその人らしく病棟生活を過ごしていただける病棟でありたい」「病棟スタッフ全員が認知症の理解を深め、認知症ケアの力量を向上させることが大切」との思いから認知症ケア加算を取得することを決めました。

### 認知症ケア加算※の取得

認知症ケア加算を取得するため、2017年3月からプロジェクトチームを立ち上げ、認知症患者のケアに関する研修を受講し、次は受講した職員が病棟職員を対象に研修を実施し、認知症ケアの理解と質の向上に努めました。そして、2017年



ナースステーションで患者さんとよく談笑しています

認知症が進行したAさん(男性)は、娘さんの負担が大きくなり在宅生活が困難になったため、帯広病院に入院となりました。入院当初は、自分の部屋がわからず、あちこちの部屋へ手当たり次第入室してしまい、制御する私たちに對して表情も硬く、全く目を離すことができない状況でした。病棟職員は、行動を観察し情報を共有し対処を考えました。隣の部屋が女性部屋であったため、部

### ◆認知症ケア事例

11月に認知症ケア加算を取得しました。それから約7カ月が経過しようとしています。この間の事例を紹介します。



入口を赤いテープで囲んで自分の部屋がわかるようにひと工夫

### ◆「患者さんの笑顔を見たい」を合言葉に

「認知症に對しての理解を深めることによつて、病棟に認知症の患者さん

が増えても多くのスタッフが冷静に患者さんを見ることができるようになり、患者さんを拘束しなくても対応することができると多くのスタッフの自信につながっています」と武田看護主任は話します。林下副総師長は今後の目標について「認知症の患者さんであっても不安を取り除いて、その人らしく病棟でも日常生活を過ごしていただけるように寄り添いたい、これが私たちの思いです。『患者さんの笑顔を見たい！』を合い言葉にこれからも質の高い病棟を目指します」と意気込みます。

【記事担当 江口 献】

### ※認知症ケア加算とは

認知症による行動・心理症状や意思疎通の困難が見られ、身体疾患の治療への影響が見込まれる患者に對し、病棟の看護師等が専門知識を有した多職種が適切に対応することで、認知症症状の悪化を予防し、身体疾患の治療を円滑に受けられることを目的とした評価。

### 聴診器

▼憲法9条に「海外で戦争できるようにした自衛隊の存在」を書き込むことは絶対に阻止したい！その思いで「安倍9条改憲NO!」全国3000万署名の達成に向け、地域の皆さんと共に職員も奮闘してきた▼看護師として人々の生命と健康を守るために身に着けた知識や技術を、今日まで戦争で生命を奪う目的に使わないでこられた。それは当たり前なことではなく憲法に守られてきたからなんだ！そのことに気づいたのは実はこの署名の取り組みがきっかけである▼当たり前に当たり前ではないのだ。現在の法律において、政府が「武力攻撃状態と認定すれば、私たち民間の医療従事者・医療機関にも戦争協力の義務が課せられる▼私の母校には「看護の中に憲法を活かそう」と書かれた書が掲げられていた。学生のときにはまるで理解できていなかったが、その意味することは、すべての人に無差別・平等の医療・看護を届けようということ。民医連のめざす無差別・平等の医療の根幹には「憲法」がある。だから、この土台が変質し揺らいだ時、めざす医療も看護も崩れていく▼全ての人が健康を享受できる社会の前提は、揺るがない平和だ▼「憲法」を守り、「憲法」を活かす。そのために今後も声を上げ行動し続けたい。

医療・介護  
の現場から  
シリーズ⑧⑧

なるほど介護保険

## 第1回 介護保険ってどんな制度？ 宮田 哲郎

## 地域の実情や事例

ケアマネは制度・資源をつなぐパートナー

②要  
い」とこぼすよう

【本部事務局 池田大輔】

# リハビリ技師の部屋



ケアセンター白樺理学療法士

主任 星山 等

## 【尿漏れの悩み解消】～腹圧性尿失禁は自分で治せる。骨盤底筋体操で予防・改善しよう！～

腹圧性尿失禁とは、重い荷物を持ったり、くしゃみや咳をしたりで、急におなかに力が入ったときに尿がもれる症状です。出産直後や40歳代後半くらいからの女性に多く、女性の約7割がこの腹圧性尿失禁で悩んでいると言われています。

### ○腹圧性尿失禁になりやすい人

・出産経験者 ・便秘気味の方 ・高齢者 ・肥満の方

### ○腹圧性尿失禁症状

- ・重いものを持ち上げたり、動かしたりしたときに、尿をもらしたことがある
- ・セキやくしゃみ、大笑いをしたときに、もらしたことがある
- ・走ったり、運動したりしたときに、もらしたことがある

症状があまりに深刻な場合は手術という選択肢もありますが、まず最優先で試みていただきたいのが、骨盤底筋を鍛える骨盤底筋体操です。腹圧性尿失禁には、この体操がきわめて有効です。

腹圧がかかると尿がもれてしまう大きな原因は、骨盤の底の部分にハンモック状に広がり、膀胱や子宮、尿道などを支えている骨盤底筋と呼ばれる筋肉群が加齢や出産の影響で衰えてしまうことです。

骨盤底筋は、骨盤内の臓器を正しい位置に支えるとともに、尿道や肛門を締める働きをしています。骨盤底筋の力が弱ると、ちょっと腹圧がかかっただけで尿道がゆるみ、尿がもれてしまうわけです。

したがって、骨盤底筋体操で骨盤底筋を鍛えることにより、腹圧性尿失禁の多くの方に尿もれ改善の期待できます。

骨盤底筋体操は、どこでも簡単に、短時間でできる体操ですが、毎日継続して行うことが大切です。起床時やテレビを見るとき、通勤バスの中など、毎日の習慣となっている行動のついでに体操を行うと、忘れず続けやすいでしょう。

### 体操のポイント

運動方法は、お通じやおしっこを我慢するような感じで肛門や尿道、膣を縮めます。肩に力が入ったり、息を止めたりしないように注意しましょう。

A～Dは肛門・尿道・膣を、ゆっくりと(5つ数えるぐらい)縮めて、ゆっくりと力を抜きます。

A～D回数の目安は10回程度。最大で20回行って下さい。

E・Fは、運動負荷量が比較的重く、運動時の注意点も多いです。慎重に行いましょう。

毎日5回位から始めて継続していきましょう。習慣化する事が重要です。

#### A) 仰向けの姿勢で(目安10回,最大20回)

仰向けは体がもっともリラックスしやすい姿勢です。ふとんの中でも手軽にできます。



#### B) 四つんばい姿勢

新聞を読みながらでも。



#### C) 座った姿勢で

乗り物に乗っている時でも。



#### D) 机にもたれた姿勢で

家事や仕事の合間に。



#### E) 背筋をつける(各5回～10回)

背筋をつけることも尿失禁の予防に効果があります。

仰向けになり膝を立てます。

尿道、膣をしめながら、図のように腰をできるだけ高く持ち上げます。

背中、お尻の順に下ろして、力を抜いてリラックスします。



#### F) 腹筋をつける(各5回～10回)

腹筋には尿道を正しい位置に支えておき、便を押し出すなどの大切な役割があります。

仰向けになり、膝を立てます。

おへそをのぞくように上半身を起こし、その体勢を維持。この時、肛門と膣をしめておきあがるようにすると、より効果的。



誰であれ、体のどの部分であれ、使わない筋肉は衰えていくものです。習慣づけて、長く続けることが大切です。



子の皮一枚の上に、具材を載せて焼き上げたが、生地がパリパリで良い触感

4月11日(水)デイサービスほのかで、手づくりおやつを行いました。今回は、自宅で余りやすい餃子の皮を使って「餃子ピザ」を作りました。トマトケチャップやピーマン、ウインナー・トウモロコシの缶詰・チーズを使い、利用者様と一緒に盛り付けを行い、ホットプレートで焼き具合を確認しながら行いました。餃子の皮一枚の上に、具材を載せて焼き上げたが、生地がパリパリで良い触感

デイサービスほのか

## 餃子ピザづくり



感じに焼き上がり、「次もピザでもいいよ。」と大好評でした。餃子の皮を使うので、おやつに丁度良い分量で、みなさんたくさんお代わりをしてくれました。ご自宅でもフライパンを使いながら簡単にできますので、餃子の皮が余ったときは、ぜひお試しください。

【介護主任 西村正直】

白樺医院  
相談会を行いました

白樺医院では4月12日に、定例の「地域無料低額相談」を行いました。講師は白樺医院三浦事務長で、「医療・介護制度をめぐる最近の話」のテーマで、医療・介護情勢についての話をしました。8人が参加しました。



今進められている「地域医療構想」や「地域包括ケア」、「国の都道府県単位化」などの内容や、どんな経緯

で進められているかなどについて語られました。安倍政権がめざす本筋の狙いは、いつでもどこでもだれもが受けられる医療、いわゆる「国民皆保険制度」を解体させたいということにあり、国民の命と健康を守る「社会保障全体」が壊されようとしている、などの話がされました。介護予防事業や保険サービスの利用方法などについての説明もあり、参加者からはどのようなサービスがあるのか、どんな質問もたくさん出されました。

【事務長 三浦 紀秋】

友の会連絡会「ナー」 ☎〇二五五・三二・四二四四

生き生き広場

世話人総会で  
食について学ぶ

音更東友の会

4月21日に「音更東友の会」世話人総会を木野コミセンにて行いました。世話人11名が出席。来賓に十勝勤医協友の会連絡協議会の阿部将宏副会長が来られ、会員拡大のお話、とりわけ担い手を増やすことが緊急との話がありました。

「早めに送付すると良い」との意見が出されました。また、「診療所の待合い室に『いつでも元氣』を手頃に読めるように置いてはどうか」という意見が出され院所利用委員会に意見を反映することとしました。

準備された資料から、日本の穀物自給率は世界で129番目(1999年農水省)主食以外の食料率も軒並み低く、輸入野菜が激増していることを確認することができました。そして、それに伴って、「がんが増え続けていること」、「10代に視力の低下が見られること」、「糖尿病患者が増えていること」などを知り、国産野菜の重要性をあらためて実感する場となりました。

そのあと、総会の前日に「種子法廃止を考える学習会」に参加してきた会員から、種子法が廃止されることと例えば普段使っている醤油の中で、原材料として「遺伝子組み換えでない大豆」という表示がされているけれど、そのような種子が国内に入ってくる可能性が広がってくるので、注意が必要などと話が弾みました。

世話人総会を  
開きました

音更北友の会

4月7日に世話人総会を開いて新年度の方針、計画などを決めました。役員会は昨年度と同じで会長、副会長、事務局員が月1回事務局会議で、会員交流会、健康相談会などをすすめます。友の会ニュースを毎月配布する世話人は24人が担当します。

活動方針は、「会員相互の健康増進と親睦をはかる」、「安心して暮らせる地域づくり、独居者・高齢者への目配り」です。また、今年度も健康相談会や、会員交流会、大腸がん検診を計画することを確認しました。

【音更北友の会 中島晴子】

9条改憲を許さない、医療改悪許さない運動が大切と話されました。また、来賓の十勝勤医協友会連絡会、真田若子事務局長からあいさつをいただきました。そして、2018年から医療・介護のいっせい改悪が本格化することの説明を民医連の資料で説明されました。

世話人総会で交流

札内西友の会

頭の体操

次の□の中に二字熟語ができるように漢字を入れてください。□に入った漢字を組み合わせると答えになります。

出題者は高坂由美子さん(帯広市)です。

ヒント

二刀流です

答え

□□□□

(漢字でご記入ください)

応募方法

解答とお名前、住所、電話番号をハガキかメールで、左記へお送りください。

宛先

○郵送

〒080-0019

帯広市西9条南11丁目

十勝勤医協会館内

友の会ニュース編集部

○メール

soshiki@tokachi-kin-

kyo.or.jp

賞品

抽選で10人の方に、千円分の図書カードをお送りします。



第29回 十勝健康まつり

2018年 6月17日(日) 午前10時～午後1時

ドリームタウン白樺 十勝勤医協会センター白樺横

帯広市白樺16条西2丁目

- ◇ステージ企画 ◇無料健康相談(10:30-12:00)
- ◇尿検査・血圧・体脂肪率測定 ◇パネル展示
- ◇各友の会支部や職員による物品販売など ◇抽選会

住所: 080-0019 帯広市西9条南11丁目1番地十勝勤医協会館内

十勝健康まつり実行委員会

電話: 0155-21-4718 FAX: 0155-21-4840

- 主催/十勝健康まつり実行委員会
- 後援/帯広市・北海道十勝総合振興局・十勝町村会・北海道赤十字血液センター帯広出張所・十勝毎日新聞社・北海道新聞社帯広支社・OCTV・FM-JAG A・FM-WING

【札内西友の会 岡崎 節子】

4月25日、午前9時30分から友の会ニュースの封筒詰め作業を世話人6名で行い、10時30分から定期総会を行いました。開会のあいさつは札内西友の会の成沢会長で、今の安倍政権での文書改ざん、隠ぺい、セクハラなど国民を欺き続けるもとで、友の会で平和憲法

- 【音更東】菅原 一晴 〇五五・三二・七〇九五
- 【音更西】増田 浩毅 〇五五・三〇・八八六〇
- 【音更南】坂本 恵子 〇五五・三二・六二六三
- 【音更北】中嶋 晴子 〇五五・四二・二一九九
- 【土 幌】和田 鶴三 〇五五・四一・七四三三
- 【上士幌】山本 政俊 〇五五・四一・七四三三
- 【新得】土山 武志 〇五五・六四・四七一六
- 【清水】田中 けい子 〇五五・六三・三〇五六
- 【鹿 追】武田 耕次 〇五五・六六・二一七六
- 【芽 室】梅津 美政 〇五五・六二・二八五九
- 【中札内】西村 和正 〇五五・六七・二七七四
- 【更 別】大津寿美香 〇八〇・八四・八三八七
- 【大 樹】有岡千恵子 〇五五・八七・五二二八
- 【広 尾】前崎 茂 〇五五・八一・四三三〇
- 【幕 別】小林 正明 〇五五・五四・五二二一
- 【札内東】鈴木志摩子 〇五五・五六・六七五七
- 【札内西】岡崎節子 〇五五・五六・四四三二
- 【忠 類】増田 武夫 〇五五・八八・二六〇七
- 【豊 頃】岩井 明 〇五五・七四・二六三四
- 【池 田】吉田 清治 〇五五・七二・八六一〇
- 【本 別】加藤 孝一 〇五五・二二・四八二二
- 【足 寄】田利美智子 〇五五・二五・四〇〇〇
- 【陸 別】黒沼 明美 〇五五・二七・二六六七
- 【東 川】加藤 みち 〇五五・二六・三一一八
- 【柏 村】加藤 昌明 〇五五・二五・五八八四
- 【光 南】村上 やよい 〇五五・二五・五八八八
- 【鉄 南】牧野美智子 〇五五・二七・八九六五
- 【中 央】田村力オリ 〇五五・二六・〇七
- 【栄 川】及川 洋子 〇九〇・五二・三三三三
- 【開 西】岡本 顕 〇九〇・六四・六五二二
- 【西 帯広】野坂 潤子 〇三二・二七・二九
- 【西 南】麻生 恵子 〇三二・二六・一三
- 【緑ヶ丘】片石 祐一 〇三二・二四・四三
- 【白 樺】高宮 裕 〇三二・二四・八二
- 【新 緑】千田 演子 〇二二・四四・〇八
- 【柏 林台】横塚恵利子 〇四一・七七・九〇
- 【緑 西】村上 久美子 〇三三・六八・五二
- 【稲田北】平 麗子 〇四八・〇七・一五
- 【稲田南】藤田 功 〇四八・六九・五一
- 【川 西】伊沢 佐恵子 〇六〇・二五・〇六
- 【大 正】岡山 幹男 〇六四・五九・五三

各友の会連絡先